

Oil Core Skillet • Sartén de Núcleo de Aceite • Poêlon à centre d'huile

KITCHEN NUTRITION® COOKING SYSTEM

Healthy Cooking Guide • La Guía del Arte de Cocción Sana • Guide de cuisson saine

¡Felicidades!

¡Felicitaciones por su compra del Sartén Eléctrico de Acero Inoxidable con Núcleo de Aceite! Ingeniería avanzada nos ha permitido proveerle con un utensilio de cocina sofisticado que es perfecto para freir ligeramente, asar, freir revolviendo (“stir-fry”), dorar, guisar, hornear, cocinar a fuego lento y saltear.

El novedoso diseño del Sartén Eléctrico de Acero Inoxidable con Núcleo de Aceite le provee una distribución uniforme de calor en el fondo y a los lados que evita adherencia o quemado. Además, el Sartén de Núcleo de Aceite mantiene bien el calor por lo que es ideal para el servicio en la mesa o estilo “buffet”.

Por favor tome unos minutos para familiarizarse con los múltiples beneficios de su Sartén de Núcleo de Aceite. Lea cuidadosamente las instrucciones de este folleto para cerciorarse que está usando su Sartén adecuadamente y a su máxima capacidad. Después descubra cómo se puede usar tan increíblemente fácil y pruebe las recetas que se han desarrollado específicamente para su deleite. Las recetas que hemos incluido aquí son una representación de la variedad de actividades de cocina que se pueden realizar con este Sartén.

Este Sartén Eléctrico de Acero Inoxidable con Núcleo de Aceite es un producto finamente elaborado y no necesita un cuidado especial además de la limpieza regular. Si alguna vez requiere servicio, por favor permita que nuestros expertos realicen las reparaciones necesarias. Intentar arreglar el Sartén por su cuenta podría resultar en daños no cubiertos por la garantía y podría causar lesiones personales.

Sólo después de pocas horas de uso, usted descubrirá la facilidad de cocinar sin preocupaciones con su Sartén de Núcleo de Aceite. ¡Disfrute!

MEDIDAS DE SEGURIDAD IMPORTANTES

Cuando utilice un artefacto eléctrico usted debe seguir precauciones de seguridad básicas, entre las que se incluyen las siguientes:

1. Lea las instrucciones.
2. No toque superficies calientes. Utilice las asas y perillas. No opere este artefacto sin las asas.
3. Para protegerse contra peligros eléctricos, no sumerja en agua o en otro líquido cables, enchufes, o el control de calor.
4. Este artefacto no está diseñado para usarse por o cerca de niños pequeños o personas enfermas, sin supervisión.
5. Desconecte del tomacorriente cuando el artefacto no esté en uso y antes de limpiarlo. Deje que se enfríe antes de poner o quitar piezas y antes de limpiarlo.
6. No opere ningún artefacto con un cable o enchufe dañado, o después de haber evidenciado malfuncionamientos o daños del artefacto. Devuelva el artefacto para inspección, posible reparación o ajuste.
7. El uso de accesorios anexos no recomendados para el artefacto por los fabricantes podría causar lesiones.
8. No use al aire libre.
9. No deje que el cable cuelgue en el borde de una mesa o mostrador.
10. No lo coloque sobre o cerca de un quemador de gas o eléctrico ni en un horno caliente.
11. Use extrema precaución cuando mueva un artefacto que contenga aceite u otro líquido caliente.
12. Siempre conecte primero el enchufe al artefacto y después el cable al tomacorriente en la pared. Para desconectar, oprimir el botón OFF (apagado) y sacar el tomacorriente del enchufe de la pared.
13. Este artefacto tiene un enchufe polarizado (una hojilla es más ancha que la otra). Para reducir el riesgo de choques eléctricos, debe colocar el enchufe en la posición adecuada (hay sólo una posible). Si el enchufe no se ajusta al tomacorrientes cámbielo de posición. Si aún asi no se ajusta, consulte a un electricista calificado para que le asista. NO INTENTE MODIFICAR EL ENCHUFE EN NINGUNA FORMA.
14. No utilice el artefacto para un uso que no sea uso doméstico.
15. No disturbe la válvula de alivio de presión ubicada detrás del asa. No continúe usando el Sartén si nota goteo de aceite por debajo de las asas o por alguna otra parte. Refiérase a la garantía para reparaciones.
16. Después de lavar, la parte donde se enchufa el control de temperatura, debe secarse completamente antes de volver a usarlo.
17. Este artefacto no es apto para freír alimentos en abundante aceite.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Su Seguridad es Nuestro Interes

1. Revise las asas de esta Sartén y apriete cualquier tornillo flojo cuando sea necesario.
2. La válvula de alivio de presión del inigualable “Núcleo de Aceite” de esta Sartén está protegida por el asa. Es importante tener las asas en el lugar adecuado todo el tiempo. No opere esta Sartén si ambas asas no están colocadas seguramente en el lugar adecuado.
3. Revise la válvula de alivio de presión si se deja caer la Sartén o si las asas se rompen. Contacte su distribuidor (vea la dirección en la contraportada) para servicio si nota que faltan algunas piezas o si nota goteo de aceite por debajo del asa. No disturbe la válvula de alivio de presión bajo ninguna circunstancia.
4. Siempre seque completamente la parte exterior de la Sartén antes de conectar el control de calor.
5. Nunca sumerja la Sartén caliente en agua. Siempre permita que la Sartén se enfríe antes de limpiarla.
6. Para reducir los daños asociados a choques eléctricos, este artículo tiene un enchufe polarizado que está diseñado para ajustar sólo en una posición en un tomacorriente polarizado.
7. Se le ha provisto un cable corto con el fin de reducir los riesgos de enredo o caídas más comunes en cables más largos. No se recomienda el uso de cables de extensión.

Las Características y los Beneficios

Construcción de Acero Inoxidable - Acero inoxidable duro, pulido, resiste la formación de marcas, hoyos o quebraduras. Fácil de limpiar, su Sartén Eléctrica de Acero Inoxidable y Núcleo de Aceite retendrá su bella apariencia por muchos años.

Sorprendente Núcleo de Aceite - Garantiza una rápida y uniforme distribución de calor sobre la superficie de cocción entera, sin puntos localizados calientes, esto gracias al aceite conductor de calor que está localizado como un emparedado entre capas de acero inoxidable de alta calidad.

Almohadilla de Tacto (“touch-pad”) de Control de Calor - La selección de calor óptimo es fácil a través de la almohadilla de control de calor. El contador de tiempo (“timer”) incorporado le permite seleccionar el tiempo de cocción, hasta un máximo de 12 horas, y la Sartén se apaga automáticamente. La temperatura y tiempo de cocción se puede cambiar en cualquier momento de la cocción.

Totalmente sumergible - Una vez que remueva la almohadilla de control de calor, la Sartén puede ser fácilmente lavada en el fregadero o colocada en el fregador de platos automático. El agua no estropea el elemento de calor. Este elemento está completamente sellado debajo del elemento de cocina, protegido de la humedad y la corrosión.

Almacena calor - ¡Caliente de la cocina a la mesa! El centro de aceite mantiene calor mucho tiempo después que la Sartén es desconectada. La comida permanece a la temperatura de servicio en la mesa sin requerir ningún cable inconveniente.

El Uso y el Cuidado

1. Antes de usarla por la primera vez, remueva el control de calor. Prepare una solución jabonosa caliente, agréguele una taza de vinagre por galón de agua, y lave la Sartén y la Tapa en esta agua jabonosa. Esto removerá todas las trazas de aceites de fabricación y sustancias del pulido. Enjuague con agua clara y tibia y seque cuidadosamente con una toalla limpia y suave. **Precaución: Siempre remueva la almohadilla de control de calor antes de sumergir la Sartén en agua.**

2. Siempre seque completamente el exterior de la Sartén antes de conectar el control de calor.

3. Refiérase a la Guía de Temperatura o use la temperatura especificada en la receta para asegurar los mejores resultados.

4. Cuando el utensilio esté apagado, desconecte el cable del tomacorriente. Para transferir el utensilio a la mesa para servir, remueva el control digital de calor, manéjela con mucho cuidado ya que el control probablemente va a estar muy caliente. Es importante dejar reposar el control digital de calor en una superficie resistente al calor para que se enfríe y así evitar daños en la superficie de la mesa o mostrador. Si la comida no se va a servir en el utensilio permita que el utensilio se enfríe antes de remover el control de calor.

5. Para lavar la Sartén permita que la misma se enfríe antes de sumergirla en agua. No sumerja el control de calor.

6. Vea las instrucciones completas de Operación y Limpieza que siguen a continuación.

7. Antes de usarse por primera vez, remueva la película protectora que cubre la almohadilla de control del calor.

Instrucciones de Operación

1. Inserte el control digital de calor en el utensilio. Enchufe en un tomacorriente eléctrico. Una luz roja de señal aparecerá en el lado derecho tan pronto como conecte la unidad. ⚠**PRECAUCIÓN:** Para la operación del producto siempre utilice este por lo menos a 4" (10 cm) de distancia de cualquier pared.

2. Para seleccionar la temperatura deseada, presione y libere el botón de temperatura (la temperatura predeterminada parpadeará), luego presione la flecha hacia arriba o hacia abajo hasta que aparezca la temperatura deseada en la pantalla. Para seleccionar la temperatura predeterminada de 150°F (65°C), presione el botón de temperatura otra vez. Si no se selecciona una temperatura, la pantalla parpadeará durante 2 minutos y se apagará automáticamente. Presionar la flecha hacia arriba o hacia abajo ajustará la temperatura en incrementos de 5 grados. Presionar y mantener presionada la tecla ajustará la temperatura en incrementos de 25 grados en Fahrenheit (10 grados Centigrados). A medida que el utensilio se precalienta hasta llegar a la temperatura deseada, la luz de señal (la luz roja en el costado izquierdo de la pantalla digital) se encenderá y apagará. Siempre precaliente el utensilio (4 a 6 minutos), a menos que la receta indique que comience con un utensilio frío.

3. Agregue el alimento cuando la luz de señal deje de parpadear, lo que indica que se ha alcanzado la temperatura de cocción. Se puede aumentar o disminuir la temperatura presionando la flecha hacia arriba o hacia abajo, dependiendo del tipo o de la cantidad de comida que se prepara. La luz de señal se encenderá y apagará en ciclos durante la cocción para indicar que se mantiene la temperatura correcta.

4. Luego de poner el alimento en el utensilio, fije el tiempo de cocción si lo desea. Presione y suelte el botón de tiempo. En la pantalla parpadeará "00:00." Presione las flechas hacia arriba o hacia abajo hasta que se fije el tiempo deseado (el máximo es 12 horas). Si no se fija un tiempo, el control de temperatura funcionará a la temperatura ajustada previamente hasta que se presione el botón de apagado. Presionar la tecla ajustará el tiempo en incrementos de 1 minuto. Presionar y mantener presionada cualquiera de las teclas ajustará el tiempo en incrementos de 10 minutos. El tiempo se contará de manera regresiva automáticamente y se mostrará el tiempo restante a menos que se presione la tecla de temperatura. El simple hecho de repetir los pasos detallados anteriormente hará que se pueda cambiar o mostrar la temperatura o el tiempo, en cualquier momento durante la cocción.

5. Cuando finalice la cocción y si no se usó el ajuste de tiempo, presione el botón de apagado. Se cancelarán los ajustes de temperatura y tiempo.

6. Presionar y mantener presionados el botón de temperatura y el de tiempo simultáneamente, cambiará la lectura de la temperatura entre Fahrenheit y Centigrados.

La Guía de Temperatura

Calentar o cocinar lentamente De 150 a 200°F (de 65 a 95°C)	Mantiene la comida caliente, cocina lentamente carnes y aves de corral.
De 225 a 250°F (de 105 a 120°C)	Guisar o dorar a fuego lento carnes, saltear verduras, cocinar salsas, frutas y cacerolas.
De 275 a 300°F (De 135 a 150°C)	Preparar huevos, salsas, caramelos y pudines.
De 325 350° F (De 165 a 175° C)	Dorar carnes, mariscos y papas, cocinar bizcochos, panqueques y tostadas francesas; y parrillar emparedados.
375°F (190°C)	Soasar carnes y aves de corral y freir revolviendo (“stir-fry”) pollo.
De 400 a 425°F (De 205 a 220°C)	Freir ligeramente carnes y pescados; freir revolviendo (“stir-fry”) carne y palomitas de maíz.

Ajustes Automáticos para Arroz

El control digital temperatura incluye un ajuste automático para arroz. ***¡Es tan fácil como 1-2-3!*** **(1)** Ponga los ingredientes deseados. **(2)** Presione la tecla de temperatura. **(3)** Presione la tecla de flecha hacia abajo una vez para seleccionar RIC1. La pantalla parpadeará. Cuando deje de parpadear, habrá comenzado el calentamiento. La unidad se calentará automáticamente hasta hervir, cocerá el arroz (en la pantalla aparecerá un temporizador de cuenta regresiva) y luego pasará a la temperatura para mantenerlo tibio de 150º F (65º C) cuando finalice el ciclo.

RIC1: Usado para la mayoría de las recetas de arroz. (1 a 3 tazas de arroz seco)
RIC2 – ***Debido a la capacidad de esta sartén (3 tazas de productos secos), el ajuste RIC2 no debe usarse.*** **NO EXCEDA LA CAPACIDAD DE LA SARTÉN.**

Guía de Cocción del Arroz

	Arroz	Agua	Ajuste
Variedades estándar			
	1 taza	2 tazas	RIC1
	2 tazas	3 tazas	RIC1
	3 tazas	4 tazas	RIC1
Jasmine *(Para obtener los mejores resultados, enjuague dos veces el arroz.)*			
	2 tazas	3 1/2 tazas	RIC1
Calrose			
	2 tazas	2 3/4 tazas	RIC1

Estas son pautas generales. Los resultados pueden variar dependiendo de la cantidad, el tipo y la marca de arroz seleccionada.

La Limpieza

1. Para mantener la belleza y la eficiencia de cocción de su Sartén de Núcleo de Aceite, es importante que se limpie bien con agua tibia y jabonosa después de cada uso. Al ser recalentadas, películas de comida dejadas en la superficie de cocción pueden causar decoloración de la Sartén.

2. Aunque duradero, el acero inoxidable no es indestructible. Se puede formar picaduras debido a la permanencia en su Sartén de sales no disueltas. La sal debe ser añadida justo antes de servir las comidas o añadida a líquidos hirvientes. No permita que comidas sazonadas o con alto contenido de ácidos permanezcan en su Sartén por períodos prolongados de tiempo.

3. Para la limpieza de su sartén, usted puede sumergir la Sartén en agua o colocarla en el lavador de platos automático, siempre que haya removido el control de calor previamente. **IMPORTANTE: Permita que la Sartén se enfríe antes de limpiarla. No la sumerja en agua cuando aún esté caliente. Siempre remueva la almohadilla de tacto de control de calor antes de colocar la Sartén en agua.** Limpie la Sartén en agua jabonosa caliente con una esponja, un trapo, malla de nilón o almohadilla plástica. No utilice almohadillas metálicas de fregado, cuchillo, o polvos ásperos de fregado en el acabado del acero inoxidable pulido. Enjuague la Sartén cuidadosamente con agua caliente y clara. Seque rápidamente para evitar manchas de agua. Frote el control de calor con un trapo húmedo y después séquelo.

4. Sobrecalentamiento persistente puede causar matices azules o negros dentro de su Sartén asociados con el calor. Minerales contenidos en algunas comidas también pueden originar manchas. Para remover tanto los matices de calor como las manchas, prepare una pasta con agua y materiales limpiadores no abrasivos de acero. No utilice un limpiador que contenga blanqueadores de cloro. Aplique la pasta con un trapo o una esponja, y frote suavemente con un movimiento circular. Lave la Sartén nuevamente, enjuague y seque prontamente.

5. Remueva rayaduras menores con un limpiador no abrasivo de acero inoxidable siguiendo las instrucciones indicadas en el número 4 descrito anteriormente. Para evitar rayaduras, no corte, raspe, o pique comida en su Sartén con útiles de cocina afilados.

6. Para eliminar los residuos, llénelo con agua tibia y deje remojar durante 30 minutos. Luego limpie con agua tibia y jabonosa como siempre. También se puede usar un limpiador de acero inoxidable no abrasivo, siguiendo las instrucciones indicadas anteriormente en el Nº 4.

La Guía Estándar de Pesos y Medidas

1 taza EE.UU.	8 onzas EE.UU.
	16 cucharadas EE.UU.
	48 cucharaditas EE.UU.
1 cucharadita EE.UU.	⅓ cucharada EE.UU.
1 cucharada EE.UU.	3 U.S. teaspoons
2 cucharadas EE.UU.	1 onza líquida EE.UU.
4 cucharadas EE.UU.	¼ taza EE.UU.

Las Conversiones Métricas

Los Equivalentes de Volúmen en Medida Líquida

Las Unidades Usuales en los EE.UU.	El Equivalente Métrico
1 cucharadita	5 mililitros
1 cucharada	15 mililitros
¼ taza	60 mililitros
½ taza	120 mililitros
¾ taza	180 mililitros
1 "gill" (¼ pint)	118.291 mililitros
1 taza	0.236 litro
1 pinta	0.473 litro
1 cuarto	0.946 litro
1 galón	3.785 litros

Los Equivalentes de Volúmen en Medida Seca

Las Unidades Usuales en los EE.UU.	El Equivalente Métrico
1 cucharadita	5 mililitros
1 cucharada	15 mililitros
1 taza	0.275 litros
1 pinta	0.550 litros
1 cuarto	1.101 litros
1 "peck"	8.809 litros
1 "bushel"	35.238 litros

Panqueques de Manzana Fresca

Rinde: De 14 a 18 panqueques

1 taza de harina
1 taza de harina de trigo entero
1 cucharada de azúcar
¾ cucharadita de polvo de hornear
½ cucharadita de substituto de sal
½ cucharadita de canela molida
1½ tazas de suero de leche bajo en grasa
½ cucharadita de soda de hornear
¼ taza de substituto de huevo
4 cucharaditas de aceite de oliva ligero o extra ligero, divididas
1 taza de manzana agria rallada (pelarse si se desea)
½ taza de nueces de nogal finamente picadas

En un recipiente de 3 cuartos combinar las harinas, el azúcar, el polvo de hornear, el substituto de sal y la canela y batir hasta que se mezcle bien.

Precalentar la sartén tapada a 350°F (175°C).

En un medidor de 2 tazas combinar el suero de leche y la soda para hornear, añadir el substituto de huevo y 1 cucharada de aceite y mezclar bien. Añadir a los ingredientes secos y revolver rápidamente para que se mezcle. Agregar a la mezcla la manzana con el jugo que se haya podido acumular y las nueces (la mezcla quedará espesa).

Rociar la cucharadita restante de aceite en la sartén caliente para cubrir ligeramente la superficie de la misma. Con la ayuda de un cucharón, echar a la sartén escasamente ¼ de taza de la mezcla y repetir el procedimiento para hacer tres panqueques a la vez. Cocinar los panqueques hasta que los bordes se doren y la mezcla forme burbujas, como por 2 minutos, voltear y cocinar el otro lado hasta que se dore. Transferir a un plato calentado y mantener caliente. Seguir repitiendo hasta que se haya preparado toda la mezcla. Si se desea, se puede servir caliente con jarabe de arce.

Una porción (2 panqueques sin jarabe) contiene:

Cal	Prot	Grasa	Carb	Fibra	Col	Sodio
210	6.4 g	7.48 g	29.8 g	1.64 g	1.59 mg	176.8 mg

Tostada Francesa

Rinde: 4 porciones

¾ taza de substituto de huevo, o 3 huevos batidos
⅓ taza de leche evaporada desnatada
¼ cucharadita de extracto de vainilla
1/16 cucharaditas de nuez moscada
8 rebanadas (1 pulgada de ancho) de pan francés
1 cucharadita de mantequilla
1 cucharadita de aceite de oliva ligero o extra ligero

Precalentar la sartén tapada a 325°F (165°C).

En un plato hondo batir el substituto de huevo, la leche desnatada, la vainilla y la nuez moscada. Bañar el pan en la mezcla de huevo, voltearlo y remojar el otro lado. Transferir a una fuente.

Añadir la mantequilla y el aceite a la sartén para cubrir la superficie completa. Colocar las rebanadas de pan sobre la sartén en una sola capa. Verter lentamente lo que quede de la mezcla de huevo sobre las rebanadas de pan para que se absorba. Cocinar de 2 a 3 minutos hasta que se dore parejo, voltear y dorar el otro lado de 1 a 2 minutos. Si se desea, se puede servir con salsa de naranja caliente o con jarabe de arce.

Una porción (sin salsas) contiene:

Cal	Prot	Grasa	Carb	Fibra	Col	Sodio
267	13.4 g	5.81 g	39.1 g	1.97 g	3.81 mg	543 mg

Salsa de Naranja

Rallar la cáscara de una naranja para obtener 1½ cucharadita y reservarlo. Pelar la naranja completa y quitarle toda la médula blanca. Cortar la naranja en rebanadas de ¼ de pulgada de ancho y descartar cualquier membrana gruesa. Picar en trozos gruesos y reservar el jugo que se haya acumulado. En una cacerola pequeña combinar 1 taza de almíbar de maíz ligero, la cáscara de naranja rallada, el jugo y los trozos de naranja y hervir a fuego lento por 5 minutos a temperatura media baja. Agregar 1 cucharadita de mantequilla. Sírvase caliente. Rinde alrededor de 1½ tazas.

Popurrí de Verduras

Rinde: 6 porciones como plato principal o 10 como plato secundario

1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla grande, cortada horizontalmente a la mitad y en ocho
3 zanahorias grandes, cortadas en trozos de ½ pulgada
½ pimiento rojo grande, sin las semillas, cortado en trozos de 1 pulgada
½ pimiento amarillo grande, sin las semillas, cortado en trozos de 1 pulgada
½ pimiento verde grande, sin las semillas, cortado en trozos de 1 pulgada
½ taza de cebada mediana
3 dientes de ajo, picaditos
2 cucharadas de zumo de limón
¼ cucharadita de pimienta
1 taza de caldo de pollo sin grasa y bajo en sal
3 pastinacas pequeñas, peladas, cortadas a la mitad o en cuatro
6 onzas de coles de Bruselas (como 8 grandes), cortadas a la mitad
8 onzas de bróculi, cortados en trozos de 1 pulgada
8 onzas de coliflor (media cabeza pequeña), cortada en trozos de 1 pulgada
¼ taza de perejil fresco picadito

Precalentar la sartén a 350°F (175°C). Añadir el aceite y la cebolla y revolver mientras se cuece por 2 minutos. Añadir las zanahorias y los pimientos y revolver mientras se cocina por 1 minuto. Distribuir la cebada sobre la mezcla de pimientos, añadir el ajo, el zumo de limón y la pimienta. Revolver para combinar y verter el caldo de pollo por arriba de todo. Colocar encima capas de las pastinacas, las coles de Bruselas, el bróculi y la coliflor. Tapar y cocinar por 2 minutos hasta que comience a escaparse el vapor. Reducir la temperatura a 200°F (95°C). Cocinar tapado de 18 a 20 minutos hasta que la cebada este lista y las verduras estén blandas pero firmes. Distribuir el perejil sobre las verduras y revolver para combinar. Sírvase caliente.

Una porción contiene:

Cal	Prot	Grasa	Carb	Fibra	Col	Sodio
150	5.65 g	3.4 g	28.3 g	8.8 g	0.83 mg	68.2 mg

Col Morada Agridulce con Manzanas

Rinde: De 4 a 6 porciones

1 cabeza pequeña de col morada, como 2 libras, picada gruesamente
1 taza de cebollas picadas gruesamente
2 manzanas agrias grandes, peladas, sin corazón y cortadas en trozos de 1 pulgada
½ taza de vinagre de vino tinto
¼ taza de azúcar morena sólidamente llena
¼ cucharadita de pimienta recién molida
½ cucharadita de substituto de sal, o al gusto

Precalentar la sartén tapada a 300°F (150°C). Añadir la col, las cebollas, las manzanas, el vinagre, el azúcar morena y la pimienta y revolver para combinar. Tapar y cocinar hasta que el vapor comience a escaparse. Reducir la temperatura a 225°F (105°C) y cocinar de 17 a 20 minutos hasta que la col esté blanda pero firme. Añadir el substituto de sal y revolver para combinar. Sírvase caliente.

Una porción contiene:

Cal	Prot	Grasa	Carb	Fibra	Col	Sodio
141	3.04 g	0.77 g	35.5 g	7.39 g	0 mg	23.8 mg

Arroz Frito con Verduras

Rinde: De 4 a 6 porciones

2 cucharadas de aceite de oliva, divididas
½ taza de substituto de huevo o 2 huevos ligeramente batidos
2 tazas bien llenas de col de Napa rebanada
2 tazas de brotes tiernos de soya
⅓ taza de zanahorias ralladas
5 cebollines rebanados, separar la parte blanca de la verde
3 tazas de arroz cocinado (1 taza de arroz crudo)
½ taza de guisantes pequeñitos congelados, descongelados
1 cucharada de salsa de soya baja en sodio
2 cucharadas de caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio

Precalentar la sartén tapada a 300°F (150°C). Añadir 2 cucharadas de aceite para cubrir el centro de la sartén y verter el substituto de huevo en el centro de la sartén. Levantar la porción cocida con una espátula para que la porción cruda se corra hacia la superficie caliente. Cuando esté casi listo, voltear el revoltillo en una o dos piezas y cuando se haya cocido transfiérase a un plato para enfriarlo.

Añadir el resto de las 4 cucharaditas de aceite y cubrir la superficie. Freir y revolver la col, el brote tierno de soya, la zanahoria y las partes blancas de los cebollinos por 2 ó 3 minutos hasta que la col esté flácida. Agregar el arroz y los guisantes, revolver para combinar y para despegar los amontonamientos que haya. Rociar con la pimienta, la salsa de soya, el caldo de pollo y las partes verde de los cebollines y volver a revolver. Tapar y reducir la temperatura a 225°F (105°C) y cocinar por alrededor de 3 minutos hasta que el arroz se haya calentado bien.

Entretanto, cortar el revoltillo de huevos en pequeñas y delgadas franjas. Antes de servir, agregar el revoltillo a la mezcla de arroz, revolver para combinar y servir.

Una porción contiene:

Cal	Prot	Grasa	Carb	Fibra	Col	Sodio
273	9.89 g	7.78 g	41.3 g	2.7 g	0.38 mg	176 mg

Arroz Pilaf

Rinde: De 6 a 8 porciones

4 cucharaditas de aceite de oliva
½ taza de cebolla picada
½ taza de apio finamente picado
3 cucharadas de pimiento verde finamente picado
3 cucharadas de pimiento rojo finamente picado
1 diente de ajo picadito
3 tazas de arroz no pulimentado cocinado (1 taza de arroz crudo)
1 taza de arroz de la India cocinado (como ⅓ taza de arroz crudo)
½ taza de guisantes verdes pequeñitos congelados, descongelados
½ cucharadita de substituto de sal
¼ cucharadita de pimienta recién molida
¼ taza de perejil fresco picado

Precalentar la sartén tapada a 300°F (150°C). Agregar el aceite y saltear la cebolla y el apio por 2 minutos. Añadir los pimientos y el ajo y saltearlos por 2 minutos. Agregar, los dos tipos de arroz y los guisantes, revolver para combinar y para despegar cualquier amontonamiento de arroz. Tapar y cocinar por 3 minutos hasta que se haya calentado bien. Sazonar con el substituto de sal y la pimienta, añadir el perejil y revolver para combinar. Sírvase caliente como plato secundario con pescado, pollo, chuletas o jamón.

Una porción contiene:

Cal	Prot	Grasa	Carb	Fibra	Col	Sodio
131	3.03 g	3.42 g	22.5 g	2.5 g	0 mg	24.9 mg

Ideas:

Preparar el Arroz Pilaf como comida de un solo plato al simplemente añadir una taza de frijoles cocinados (escurridos), pollo, camarones, cerdo o jamón magro. Agregar junto con los pimientos y continuar con la receta.

Ratatouille

Rinde: De 6 a 8 porciones

2 cucharadas divididas de aceite de oliva
1 cebolla amarilla grande cortada horizontalmente y en ocho
1 berenjena pequeña, como de 12 onzas, pelada y cortada en trozos de ¾ pulgada
2 cucharadas de zumo de limón
2 dientes de ajo grandes picados
2 zapapillos italianos pequeños, rebanados
1 pimiento rojo mediano, sin las semillas, cortado en piezas de ¾ pulgada
1 pimiento verde mediano, sin las semillas, cortado en piezas de ¾ pulgada
3 tomates grandes, pelados y en cuadritos, o 1 lata (15 oz.) de tomates en cuadritos sin sal
¼ cucharadita fresca de pimienta recién molida
½ cucharadita de substituto de sal, opcional
¼ taza de perejil fresco picado

Precalentar la sartén tapada a 300°F (150°C). Añadir 1 cucharada de aceite y saltear las cebollas como por 2 minutos hasta que estén transparentes. Añadir la berenjena y revolver para combinar. Distribuir la cucharada restante de aceite y el zumo de limón sobre la berenjena, cocinar y revolver por un minuto. Agregar el ajo, los zapapillos, los pimientos, los tomates y la pimienta y revolverlos para combinar. Tapar la sartén y bajar la temperatura a 225°F (105°C) y cocinar por 20 minutos hasta que las verduras se ablanden. Probarlo y agregar el substituto de sal si fuera necesario. Agregar el perejil, revolver y servirlo caliente.

Una porción contiene:

Cal	Prot	Grasa	Carb	Fibra	Col	Sodio
83.7	1.97 g	4.37 g	11.3 g	3.05 g	0 mg	13.0 mg

Lasagna en la Sartén

Rinde: De 8 a 10 porciones

1 ½ libras de carne de res magra molida o de pavo molido
⅔ taza de cebolla picada
¼ taza de pimiento verde picado
2 dientes grandes de ajo picadito
8 onzas de hongos frescos rebanados, opcional
12 onzas de queso ricota sin grasa
½ taza, dividida, de queso parmesano rallado
3 cucharadas de perejil fresco picadito
1 lata (15 onzas) de tomates en cuadritos sin sal, escurridos
1 lata (15 onzas) de salsa de tomate sin sal
1 lata (6 onzas) de pasta de tomate sin sal
1 cucharadita llena de azúcar morena, o al gusto
1 cucharada de sazón de hierbas italianas sin sal
1 paquete (8 onzas) de fideos de lasagna crudos
12 onzas de queso mozarela bajo en grasa, rallado

Precalentar la sartén tapada a 325°F (165°C). Cocinar la carne por 3 minutos mientras se va partiendo en pequeños pedazos con una cuchara. Agregar la cebolla, el pimiento y el ajo y cocinarlo revolviendo frecuentemente, como por 5 minutos, hasta que la cebolla esté blanda. Escurrir si fuese necesario y pasar la mezcla de la carne a un recipiente. En la misma sartén distribuir los hongos, tapar y cocinar al vapor por 3 minutos. Apagar la hornilla y freir y revolver los hongos por un minuto. Pasar los hongos y cualquier líquido a un plato.

En un recipiente mediano echar el queso ricota, ¼ de taza de queso parmesano y el perejil y reservarlo.

En un recipiente mediano combinar los tomates, la salsa de tomate, la pasta de tomate, el azúcar y las hierbas italianas. Distribuir un tercio de la mezcla de tomate en el fondo de la sartén, topar con la mitad de los fideos y partirlos para que quepan en una sola capa. Distribuir el queso ricota sobre los fideos, formar una capa de la mitad de los hongos, la mezcla de la carne y un tercio de la salsa de tomate. Proceder a formar otra capa de los fideos, la salsa de tomate, la carne y los hongos. Topar con los quesos mozarela y parmesano, tapar y hornear a 225°F (105°C), de 40 a 45 minutos, hasta que los fideos estén blandos (para verificación, usar la punta de un cuchillo afilado).

Una porción contiene:

Cal	Prot	Grasa	Carb	Fibra	Col	Sodio
535	41.1 g	31.2 g	22.4 g	3.3 g	111 mg	427 mg

Piza

Rinde: 6 porciones

1 cucharadita de aceite de oliva
1 paquete (6 onzas) de mezcla de piza, preparada según las instrucciones del paquete
⅔ taza de salsa de piza baja en sodio
2 onzas de salchicha italiana rebanada, como ½ taza
1 ½ tazas de queso mozarela bajo en grasa
½ cebolla pequeña rebanada finamente y separada en aros
¼ taza de pimiento rojo o verde finamente picado
¼ taza de aceitunas negras rebanadas y bien escurridas
¼ queso parmesano rallado

Cubrir el fondo y una pulgada de los lados de la sartén con aceite de oliva.

En una superficie que haya sido ligeramente cubierta con harina, enrollar la mezcla de la piza en un círculo de 11 ½ pulgadas, en el centro de la sartén, moldear la mezcla ¼ de pulgada alrededor de las superficies de los lados. Distribuir la salsa sobre la masa completa y agregar la salchicha italiana sobre la salsa. Rociar el queso uniformemente sobre la salchicha, rematar con la cebolla, el pimiento, las aceitunas y el queso parmesano. Tapar la sartén y cocinar a 275°F (135°C) por 15 minutos. Usar dos espátulas para pasar cuidadosamente la piza a la tabla de cortar y dividirla en porciones individuales.

Una porción contiene:

Cal	Prot	Grasa	Carb	Fibra	Col	Sodio
296	14.0 g	18.8 g	18.3 g	1.5 g	27.7 mg	685 mg

La Salsa de la Piza:

En un recipiente batir 1 lata (15 onzas) de salsa de tomate sin sal, 1 lata (6 onzas) de pasta de tomate sin sal, 2 cucharaditas de sazón de hierbas italianas sin sal, ½ cucharadita (cada uno) de cebolla granulada, semillas de hinojo machacadas y ajo granulado, más ¹⁄₁₆ cucharaditas, o al gusto, de pimienta roja molida (pimienta de cayena).

Pollo y Bróculi Fritos y Revueltos

Rinde: 4 porciones

1 libra de pechugas de pollo sin pellejo y deshuesadas, parcialmente descongeladas
1 ¼ libras de bróculi fresco
6 cebollinos cortados en trozos de ½ pulgada, cortar la parte verde delgadamente
4 onzas (como 1 ½ tazas) de hongos frescos rebanados
3 dientes de ajo picaditos
1 cucharadita de jengibre fresco picadito
2 cucharadas de salsa soya baja en sodio
⅓ taza de caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio, o agua
2 cucharaditas de maicena

Rebanar las pechugas en franjas delgadas y como de ½ x 2 x ⅛ de pulgada de ancho. Cortar los brotes del bróculi de la cabeza y cortar a la mitad los que sean grandes. Pelar el tallo, cortarlo en trozos de ¼ x ½ pulgada y reservarlos.

Precalentar la sartén tapada a 375°F (190°C). Agregar el pollo y freirlo revolviendo hasta que no esté rosado. Agregar los tallos y los brotes de bróculi, las partes blancas de los cebollines, los hongos, el ajo y el jengibre y freirlos revolviendo hasta que los hongos estén opacos y las verduras estén media cocinadas, como por tres minutos. Rociar la salsa de soya sobre todo y revolverlo bien. Reducir la temperatura a 250°F (120°C), tapar la sartén y cocinar al vapor por 2 minutos hasta que el bróculi esté blando pero firme (no sobrecocinar).

Entretanto, en un recipiente pequeño batir la maicena en el caldo de pollo y verter en la mezcla del pollo y el bróculi. Cocinar y revolver constantemente hasta que esté transparente y la mezcla se haya cubierto. Servir caliente y con arroz no pulimentado si se desea.

Una porción contiene:

Cal	Prot	Grasa	Carb	Fibra	Col	Sodio
194	32.3 g	2.24 g	12.6 g	5.03 g	66 mg	374 mg

Pollo con Mostaza y Miel

Rinde: 6 porciones

6 mitades de pechugas de pollo (de 5 a 6 onzas cada una) deshuesadas y sin pellejo
⅔ taza de mostaza Dijon
2 dientes de ajo picaditos
1 cebolla amarilla grande, cortada a la mitad verticalmente y rebanada, como 1 ½ tazas
½ taza de miel
¼ taza de agua fría
1 cucharada de maicena
1 cucharada de perejil fresco cortado finamente

Precalentar la sartén tapada a 350°F (175°C). Colocar las pechugas en la sartén caliente con la parte más lisa hacia abajo (al principio se pegará) y en una sola capa. En una taza combinar la mostaza y el ajo, dividir y distribuir una porción sobre cada mitad de las pechugas. Topar con las rebanadas de cebolla y cubrirlas con la miel. Tapar e inmediatamente reducir la temperatura a 250°F (120°C) y cocinar de 18 a 20 minutos hasta que estén hechas (185°F [85°C] en el termómetro de la carne).

Entretanto, mezclar la maicena en el agua hasta que se disuelva. Remover las pechugas a un plato y cubrir con la tapa de la sartén para mantenerlas caliente. Aumentar la temperatura a 350°F (175°C), cocinar hasta que el caldo comience a burbujear. Agregar la mezcla de la maicena y revolver constantemente mientras se cuece hasta que se espese. Volver a poner las pechugas en la sartén con el lado dorado hacia arriba y agregar parte de la salsa sobre cada pieza con una cuchara. Rociar con perejil y si se desea, servir desde la sartén.

Una porción contiene:

Cal	Prot	Grasa	Carb	Fibra	Col	Sodio
271	29.7 g	3.95 g	31.3 g	1.11 g	68.4 mg	746 mg

Idea:

Rebanar las sobras de las pechugas de pollo en contra de la fibra a un ancho de ⅛ ó ¼ de pulgada. En una sartén pequeña a temperatura baja, tapar y volver a calentar las rebanadas de pollo con la salsa que haya sobrado y servirlo sobre panecillos o pan de grano entero.

Camarones a lo Criollo

Rinde: De 4 a 6 porciones

⅓ taza de vino blanco, o caldo de pescado o pollo desgrasado
1 taza de cebolla gruesamente picada
2 tallos grandes de apio rebanados
⅓ taza de pimientos rojos cortados
⅓ taza de pimientos amarillos cortados
⅓ taza de pimientos verdes cortados
4 dientes de ajo grandes, picaditos
4 tomates maduros medianos, pelados y en cuadritos
2 hojas de laurel a la mitad
De ½ a 1 cucharadita de sazón de mariscos sin sal, como Old Bay o Chesapeake Bay
¼ cucharadita de pimiento
De 2 a 3 gotas de salsa picante, opcional
1 libra de camarones frescos medianos, pelados y sin la vena

Precalentar la sartén tapada a 325°F (165°C). Agregar el vino, la cebolla, el apio, los pimientos, el ajo, los tomates, las hojas de laurel, la sazón de mariscos y la pimienta. Tapar y cuando comience a escaparse el vapor reducir la temperatura a 225°F (105°C). Cocinar entre 8 y 10 minutos hasta que las verduras estén blandas pero firmes. Añadirle la salsa picante y los camarones y cocinarlo por 2 minutos. Destapar y apagar la hornilla para dejarlo reposar de 4 a 6 minutos, dependiendo de la cantidad, hasta que los camarones estén hechos (de un rosado brillante por todos lados). Asegurarse de no sobrecocinarlo. Sacar y descartar las hojas de laurel y servir el plato caliente con arroz.

Una porción contiene:

Cal	Prot	Grasa	Carb	Fibra	Col	Sodio
166	20.6 g	2.24 g	14.2 g	3.34 g	138 mg	164 mg

Salmón con Ajo y Limón

Rinde: 6 porciones

2 ½ libras de filetes de salmón cortados para 6 porciones
6 dientes grandes de ajo picaditos
½ taza de zumo de limón fresco
¾ cucharita de condimento de eneldo y algas (dillweed)
6 tajadas de limón

Precalentar la sartén tapada a 325°F (165°C). Distribuir el salmón con la parte de la piel hacia el fondo de la sartén caliente y en una sola capa. Rociar el condimento de eneldo y algas. Tapar, reducir la temperatura a 225°F (105°C) y escalfar de 8 a 12 minutos, dependiendo de la anchura del salmón. Con una cuchara echar parte del líquido del escalfado sobre cada filete, adornar con las tajadas de limón y servirlo caliente.

Una porción contiene:

Cal	Prot	Grasa	Carb	Fibra	Col	Sodio
281	37.8 g	12.1 g	3.72 g	0.45 g	104 mg	84.3 g

Ternera a la Parmesana

Rinde: 4 porciones

⅔ taza de leche evaporada desnatada, dividida
¾ taza de queso parmesano rallado, dividido
¼ taza de harina
½ cucharadita de sazón de hierbas italianas sin sal, o al gusto
¼ cucharadita de pimienta recién molida
2 cucharadas de aceite de oliva
4 bistecs de ternera deshuesados, como de ½ pulgada de ancho, de 6 u 8 onzas cada uno
½ taza de cebolla picada
1 lata (8 onzas) de salsa de tomate sin sal

Precalentar la sartén tapada a 350°F (175°C).

Verter ⅓ taza de leche desnatada en un plato hondo. En un recipiente o un molde redondo para hornear batir ¼ taza de queso parmesano, la harina, las hierbas y la pimienta. Bañar los bistecs en la leche dejando gotear el exceso de cada uno y espolvorear en la mezcla de harina para que ambos lados se cubran. Irlos colocando sobre un plato cubierto con papel encerado hasta que todos estén listos.

Añadir aceite a la sartén para cubrir la superficie. Colocar los bistecs en la sartén caliente en una sola capa e inmediatamente distribuir la cebolla alrededor y sobre los bistecs de ternera. Tapar, reducir la temperatura a 225°F (105°C) y hornear por 15 minutos.

Entretanto, en un recipiente pequeño, batir el resto del tercio de taza de leche, la salsa de tomate y el resto de la media taza de queso y echarlo sobre los bistecs con una cuchara. Tapar la sartén y hornear de 10 a 15 minutos o hasta que estén blandos.

Una porción contiene:

Cal	Prot	Grasa	Carb	Fibra	Col	Sodio
639	70.9 g	30.3 g	17.4 g	1.42 g	272 mg	562 mg

Jarrete de Ternera a la Brasa

Rinde: 6 porciones

6 trozos de jarrete de ternera, como de 1 ½ pulgada de ancho, de 10 onzas cada una
1 cebolla amarilla grande, cortada verticalmente a la mitad y rebanada
1 libra de hongos frescos rebanados
6 dientes de ajo picaditos
2 cucharaditas de romero fresco picadito
½ cucharadita de substituto de sal
½ cucharadita de pimienta recién molida
De 1 ½ a 2 ½ tazas de caldo de pollo desgrasado y bajo en sodio
2 tazas de tomates frescos picados, o 1 lata (15 onzas) de tomates en cubitos y sin sal
¼ taza de vino seco blanco, opcional
1 cucharada de maicena, opcional

Precalentar la sartén tapada a 325°F (165°C). Colocar en una sola capa los trozos de jarrete de ternera en la sartén caliente y seca, tapar y dorar bien como por 6 minutos. La carne se pegará pero se desprenderá cuando esté dorada. Voltear la carne por el otro lado, taparla y dorar el otro lado por 3 minutos. Agregar la cebolla, los hongos, el ajo y el romero picadito, cocinarlo y revolverlo como por 2 minutos. Rociar con el substituto de sal y la pimienta. Agregar 1 ½ taza de caldo de pollo, dejar que hierva mientras se revuelve constantemente y se raspan los trocitos del dorado. Añadir los tomates, tapar y cuando el vapor comience a escaparse reducir la temperatura a 250°F (120°C). Cocinar de 35 a 45 minutos y agregar más caldo de pollo si fuese necesario. Destapar la sartén y agregar el vino. Cocinar destapado como por 20 minutos hasta que la ternera esté blanda. Si se desea, disolver la maicena en ¼ taza de caldo de pollo frío y agregarla a la salsa mientras se revuelve constantemente hasta que se haya ligeramente espesado.

Una porción contiene:

Cal	Prot	Grasa	Carb	Fibra	Col	Sodio
315	28.8 g	15.3 g	15.2 g	2.72 g	96.5 mg	231 mg

Res a lo Stroganoff

Rinde: De 4 a 6 porciones

1 libra de bistec de solomillo, como de ½ pulgada de ancho, parcialmente congelados
8 onzas de hongos frescos rebanados
⅔ taza de cebolla picada gruesamente
1 ¼ tazas de caldo de res desgrasado y bajo en sodio
1 diente de ajo grande picadito
1 taza de crema agria desgrasada
3 cucharadas de harina
1 cucharada de rábano picante embotellado, o al gusto
1 cucharada zumo de limón fresco
8 onzas de fideos sin yemas, cocinados

Rebanar el bistec en franjas delgadas como de 2 x ½ x ⅛ pulgada de ancho.

Precalentar la sartén a 325°F (165°C). Agregar la carne, cocinarla y revolverla hasta que se dore, separando la carne en trozos mientras se revuelve. Añadir la cebolla y los hongos revolviendo mientras se cocina por un minuto. Verter el caldo de res y raspar los trocitos dorados de la superficie. Tapar y cocinar de 5 a 6 minutos.

Entretanto, mezclar la harina en la crema agria hasta que quede uniforme. Reducir la temperatura a 250°F (120°C) y agregar la crema agria y el rábano picante en la mezcla de la carne. Cocinar mientras se revuelve frecuentemente hasta que se espese. Agregue el zumo de limón y caliéntelo bien. Servirlo sobre fideos.

Una porción contiene:

Cal	Prot	Grasa	Carb	Fibra	Col	Sodio
345	35.5 g	8.21 g	29.6 g	1.78 g	80.8 mg	119 mg

Carne de Res Asada

Rinde: 6 porciones

2 ¼ libras de solomillo o de asado de paletilla de res, como de 2 pulgadas de ancho
¼ cucharadita de pimienta recién molida
1 cebolla blanca pequeña cortada en tajadas gruesas
1 tallo de apio cortado en trozos de 1 pulgada, opcional
6 papas rojas medianas lavadas con cepillo
6 zanahorias medianas cortadas a la mitad
1 cucharada de vinagre balsámico, opcional

Precalentar la sartén tapada a 350°F (175°C). Colocar la carne en la sartén caliente, tapar y cocinar como por 6 minutos hasta que se dore. La carne se pegará pero se desprenderá cuando se dore. Proceder a voltear la carne, taparla y dorar el otro lado por tres minutos. Rociar con pimienta y distribuir la cebolla y el apio sobre la carne. Tapar y reducir la temperatura a 225°F (105°C) y cocinar por 45 minutos. Ordenar las papas y los trozos grandes de zanahoria alrededor del asado y colocar las partes más delgadas de la zanahoria sobre el asado. Tapar y cocinar de 40 a 50 minutos hasta que la carne y verduras se ablanden. Cortar la carne en contra del grano y ordenarla con las verduras en una fuente calentada. Agregar el vinagre al jugo de la sartén y verter sobre las rebanadas de carne.

Una porción contiene:

Cal	Prot	Grasa	Carb	Fibra	Col	Sodio
631	50 g	31.6 g	34.7 g	4.64 g	153 mg	146 mg

Cerdo a la Picata

Rinde: 4 porciones

1 ¼ libras de solomillo de cerdo rebanado a un ancho de ¼ pulgada y machacado
¼ cucharadita de substituto de sal, o al gusto
⅛ cucharadita de pimienta
3 cucharadas de zumo de limón
3 cucharadas de perejil fresco picadito

Precalentar la sartén tapada a 325°F (165°C).

Secar a golpecitos los medallones de cerdo con papel toalla. Dorar el cerdo como por uno o dos minutos por cada lado, pasarlo a un recipiente y mantenerlo caliente. Agregar el zumo de limón y el perejil al jugo de la sartén y raspar los trocitos del dorado con una cuchara de madera. Apagar la hornilla, volver a poner el cerdo en la sartén y echar la mezcla de limón y perejil sobre cada una de las piezas con una cuchara. Tapar y dejar reposar por dos minutos hasta que se caliente bien. Servir de inmediato.

Una porción contiene:

Cal	Prot	Grasa	Carb	Fibra	Col	Sodio
293	40.6 g	13 g	0.97 g	0.18 g	112 mg	74.9 mg

Manzanas Horneadas

Rinde: 6 porciones

½ taza bien llena de azúcar morena
5 cucharadas de zumo de limón fresco
1 cucharadita de jengibre fresco picadito, o ½ cucharadita de canela molida, opcional
6 ó 7 manzanas agrias medianas, con la cáscara, con los extremos cortados planos, cortadas horizontalmente a la mitad y sin el corazón

Precalentar la sartén tapada a 250°F (120°C). Agregar el azúcar morena, el zumo de limón y el jengibre, mezclarlo bien y distribuir sobre la superficie. Ordenar las mitades de manzana en una sola capa en la mezcla de azúcar. Tapar y cocinar por 8 minutos. Reducir la temperatura a 225°F (105°C). Voltear con mucho cuidado cada una de las mitades de manzana, taparlas y cocinarlas de 5 a 8 minutos hasta que estén blandas pero firmes. Servirlas caliente como postre, con yogur congelado desgrasado o con crema batida desgrasada, o como plato secundario con cerdo, pollo o venado.

Una porción (sin acompañamiento) contiene:

Cal	Prot	Grasa	Carb	Fibra	Col	Sodio
144	0.36 g	0.6 g	37.5 g	3.23 g	0 mg	4.89 mg

Curruscante de Melocotón y Arándanos

Rinde: De 8 a 10 porciones

¾ taza de avena de cocción rápida (no la instantánea)
⅔ taza bien llena de azúcar morena
½ taza de harina de trigo entero
2 cucharadas de mantequilla suavizada
6 tazas de melocotones (duraznos) frescos rebanados, o 1 paquete (20 onzas) de melocotones rebanados congelados, parcialmente descongelados
2 tazas de arándanos frescos, o 1 paquete (12 onzas) de arándanos congelados, parcialmente descongelados
1 cucharada de zumo de limón
½ taza de azúcar
1 cucharada de harina
¼ cucharadita de nuez moscada
Canela al gusto
½ taza de almendras en tiritas tostadas

Precalentar la sartén tapada a 400°F (205°C). Tostar la avena en la sartén seca y destapada, revolviendo ocasionalmente al cocinarla, como por 6 minutos, hasta que tenga un color dorado claro. Reducir la temperatura a 325°F (165°C), pasar la avena a un recipiente pequeño y dejarla enfriar. Añadir el azúcar morena y la harina de trigo completo a la avena y mezclarlo bien. Cortar la mantequilla, mezclarla bien y reservarla.

Combinar los melocotones y los arándanos en la sartén, rociarlos con el zumo de limón y mezclarlo bien. En una taza mezclar y batir bien el azúcar, la harina y la nuez moscada. Echarlo sobre la fruta y revolver para que se cubra. Tapar la sartén y cocinar a 325°F (165°C) por 18 minutos, hasta que los melocotones estén blandos pero firmes. Rociar la mezcla de la avena reservada sobre la fruta, espolvorear ligeramente con la canela y topar con las almendras. Reducir la temperatura a 225°F (105°C) y cocinar sin la tapa por 7 minutos. Apagar la hornilla y dejar reposar, sin la tapa, por 10 minutos. Servir caliente acompañado de yogur de vainilla desgrasado o topar con crema batida desgrasada.

Una porción (sin acompañamientos) contiene:

Cal	Prot	Grasa	Carb	Fibra	Col	Sodio
234	3.7 g	7.01 g	42.3 g	3.9 g	6.9 mg	34 mg

Bizcocho de Piña Invertido

Rinde: De 8 a 12 porciones

1 paquete (18 onzas) de mezcla de pastel amarillo o de piña
½ taza de substituto de huevo, o 2 huevos
1 lata (20 onzas) de rebanadas de piña, escurridas, reservar el jugo
3 cucharadas de margarina o de mantequilla
3 cucharadas bien llenas de azúcar morena
1 cucharada de almíbar de maíz blanco
Cerezas maceradas en marasquino, escurridas y a la mitad, opcional
Tope de crema batida y desgrasada congelada, descongelada en refrigerador, opcional

Nota: Es importante tener todos los ingredientes preparados según se listan y a la mano antes de comenzar a hacer esta receta.

En un recipiente grande combinar la mezcla del pastel y el substituto de huevo. Combinar el jugo de piña reservado con suficiente agua para hacer una taza de líquido y añadirlo a la mezcla. Con una licuadora eléctrica batir a velocidad baja por 2 minutos hasta que quede bien batido y raspar lo que se pegue a los lados, según sea necesario.

Precalentar la sartén a 325°F (165°C). Derretir la mantequilla, agregar el azúcar morena y el almíbar y mezclar bien. Ordenar los redondeles de piña en la mezcla de azúcar morena para que cubran el fondo de la sartén (cortarlos para que quepan si hiciera falta). Colocar la mitad de la cereza en el medio de cada redondel, con la parte cortada hacia arriba. Con una cuchara verter con mucho cuidado la mezcla sobre los redondeles de piña, tapar la sartén y hornear por 5 minutos. Apagar la hornilla y dejarlo reposar, tapado, por 15 minutos. No debe levantarse la tapa en ningún momento mientras se está horneando. Destapar e invertir una bandeja sobre la sartén. Con la ayuda de agarraderas para cazuelas calientes invertir con cuidado la sartén y la bandeja. Levantar la sartén directamente hacia arriba y dejar que el bizcocho se enfríe. Si se desea, puede servirse con un tope de crema batida.

Una porción contiene:

Cal	Prot	Grasa	Carb	Fibra	Col	Sodio
265	4.14 g	8.7 g	43.5 g	0.78 g	29.7 mg	308 mg



  Printed in USA • Impreso en EE. UU. • Imprimé aux É.-U.